

## GIMNASIA RÍTMICA

Las Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales deberán regir todas las competiciones de Gimnasia de Olimpiadas Especiales. Como un Programa Deportivo internacional, Olimpiadas Especiales ha creado estas reglas basado en la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) y las reglas del Cuerpo Rector Nacional (NGB) para Gimnasia. Las reglas de FIG o del Cuerpo Rector Nacional deberán emplearse excepto cuando entre en conflicto con las Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales. En tales casos, las Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales deberán aplicarse.

Nota: la sección de Gimnasia Rítmica 2000-2003 ha sido altamente cambiada de la versión previa. Por favor tomar nota de los siguientes cambios.

### SECCIÓN A – EVENTOS OFICIALES

**1. Nivel A (Rutinas Obligatorias Individuales, realizadas estando sentados, género mixto. Estas rutinas son recomendadas para gimnastas con bajo nivel de habilidad.)**

- a. Cuerda
- b. Aro
- c. Pelota
- d. Cinta
- e. Ronda Completa
- f. Cuerda de Deportes Unificados
- g. Aro de Deportes Unificados
- h. Pelota de Deportes Unificados
- i. Cinta de Deportes Unificados
- j. Ronda Completa de Deportes Unificados

**2. Nivel B – Rutinas del Nivel A, realizadas de pie (Estas rutinas son recomendadas para gimnastas de bajo nivel de habilidad.)**

**3. Nivel I (Rutinas Obligatorias Individuales, aproximadamente de 30 segundos de duración, mujeres únicamente)**

- a. Ejercicio Rítmico de Piso
- b. Aro
- c. Pelota
- d. Cinta
- e. Ronda Completa
- f. Ejercicio Rítmico de Piso de Deportes Unificados
- g. Aro de Deportes Unificados
- h. Pelota de Deportes Unificados
- i. Cinta de Deportes Unificados
- j. Ronda Completa de Deportes Unificados

**4. Nivel II (Rutinas Obligatorias Individuales, de aproximadamente 60 segundos de duración, mujeres únicamente)**

- a. Cuerda
- b. Aro
- c. Pelota
- d. Cinta
- e. Ronda Completa
- f. Cuerda de Deportes Unificados
- g. Aro de Deportes Unificados
- h. Pelota de Deportes Unificados
- i. Cinta de Deportes Unificados
- j. Ronda Completa de Deportes Unificados

**5. Nivel III (Rutinas Obligatorias Individuales, de aproximadamente 60 –80 segundos de duracion, mujeres únicamente)**

- a. Cuerda
- b. Aro
- c. Pelota
- d. Cinta
- e. Ronda Completa
- f. Cuerda de Deportes Unificados
- g. Aro de Deportes Unificados
- h. Pelota de Deportes Unificados
- i. Cinta de Deportes Unificados
- j. Ronda Completa de Deportes Unificados

**6. Nivel IV (Rutinas Obligatorias Individuales, de aproximadamente 60 –90 segundos de duracion, mujeres únicamente)**

- a. Cuerda
- b. Aro
- c. Pelota
- d. Cinta
- e. Ronda Completa
- f. Cuerda de Deportes Unificados
- g. Aro de Deportes Unificados
- h. Pelota de Deportes Unificados
- i. Cinta de Deportes Unificados
- j. Ronda Completa de Deportes Unificados

**7. Rutinas de Grupo (Pueden hacerse además de la(s) rutina(s) individual(es), mujeres únicamente)**

- a. Ejercicio de Piso en Grupo (principiante) (4-6 gimnastas, mujeres únicamente)
- b. Cinta en Grupo (intermedio) 4 gimnastas, mujeres únicamente)
- c. Ejercicio de Piso en Grupo de Deportes Unificados (4-6 gimnastas, mujeres únicamente)
- d. Cinta en Grupo de Deportes Unificados (4 gimnastas, mujeres únicamente)

## **SECCIÓN B – EQUIPO**

### **1. Vestimenta**

Las gimnastas mujeres deben usar un leotardo o unitardo y tener los pies descalzos, o usar zapatillas o media zapatilla de gimnasia rítmica (recomendado) Para ejercicio de grupo, los leotardos deben ser idénticos. El estilo del cabello debe ser ordenado. No se permiten objetos en el cabello (como plumas). No se permiten joyas por seguridad del gimnasta. Los atletas de Nivel A en silla de ruedas pueden usar camiseta y pantalones cortos con calcetines en sus pies. (Se pueden usar zapatos si es necesario).

### **2. Aparatos**

Las medidas de los aparatos pueden variar desde equipo de tamaño de niño a tamaño de adulto, basado en la talla 6 y destreza del gimnasta. El equipo debe coordinar en color con el leotardo del atleta. El equipo será chequeado antes de la competición. Si el aparato no cumple con las especificaciones, se hará una deducción de 0.5 si es individual y 1.0 si es de grupo, cada vez.

#### **a. Especificaciones de la Cuerda**

- 1) Material: La cuerda puede ser de cáñamo, o material sintético siempre que tenga las denticas cualidades de peso liviano y flexibilidad como si fuera de cáñamo.
- 2) Largo: el largo es proporcional al tamaño del gimnasta.
- 3) Extremos: No se permiten manijas de ninguna clase, pero se permiten uno o dos nudos en cada

- extremo. En los extremos (excluyendo las otras partes de la cuerda) se podrá cubrir un máximo de 10 cm con material anti-deslizante, ya sea de color o neutral.
- 4) Forma: La cuerda puede ser de un diámetro uniforme o aumentar progresivamente su grosor en el centro, siempre que este grosor sea del mismo material que la cuerda.
  - 5) Color: La cuerda puede ser de color neutro o de color (toda o parcialmente).
- b. Especificaciones del Aro
- 1) Material: El aro puede ser de madera o plástico, siempre que mantenga su forma durante el movimiento.
  - 2) Diámetro: El diámetro interior del aro es de 60 a 90 centímetros.
  - 3) Peso: Un peso mínimo es de 150–300 gramos y más.
  - 4) Forma: La sección del aro puede ser de diferentes formas: circular, cuadrada, rectangular, ovalda, etc. El aro puede ser flexible o rígido, y puede estar total o parcialmente cubierto con cinta adhesiva (no fluorescente) del mismo color del aro o de un color diferente.
  - 5) Color: El aro puede ser de color natural o puede estar cubierto (total o parcialmente) por uno o varios colores.
- c. Especificaciones de la Pelota
- 1) Material: La pelota puede ser de hule o material sintético (plástico suave) siempre que este último posea la misma elasticidad del hule.
  - 2) Diámetro: 14 a 20 centímetros.
  - 3) Peso: Un peso mínimo de 200–400 gramos y más.
  - 4) Color: La pelota puede ser de cualquier color.
- d. Especificaciones de la Cinta
- 1) Estilete o Palo
    - a) Material: madera, bambú, plástico, fibra de vidrio.
    - b) Diámetro: un máximo de 1cm. en su parte más ancha.
    - c) Forma: cilíndrico o cónico, o una combinación de las dos formas.
    - d) Largo 45 a 60cm. incluyendo la argolla que permite unir la cinta al estilete o palo.  
El extremo inferior del estilete o palo se puede cubrir con una cinta adhesiva, anti-deslizante o puede tener una manija de hule de un largo máximo de 10 cm., a nivel de la empuñadura. La parte superior del estilete o palo en donde se unirá la cinta puede consistir de:
      - i. Una correa flexible (curda o nylon) sujeta en el lugar por un trenzado de nylon amarrado alrededor del estilete o palo por un máximo de 7 cm.
      - ii. Una argolla de metal fijada directamente al estilete o palo.
      - iii. Una argolla de metal (vertical, horizontal u oblicua) fijada al estilete o palo por dos pines de metal sostenidos en el lugar por un hilo de nylon o metálico amarrado alrededor del estilete o palo por un máximo de 7 cm.
      - iv. Una argolla de metal (fija, móvil o pivote) o una cuerda flexible fijada a una punta de metal de no más de 3 cm.
      - v. Una argolla de metal fijada por dos pines de metal sostenidos por una punta de metal de 3 cm. de largo la cual es amarrada por un hilo de nylon o metálico alrededor del estilete o palo alcanzando un máximo de 7 cm. de largo
      - vi. Color: cualquier color.
  - 2) Cinta
    - a) Material: satén u otro material similar no almidonado.
    - b) Color: cualquier elección de un color, dos colores o multicolores.
    - c) Peso (sin el estilete/palo o aditamento) un mínimo de 20–35 gramos y más.
    - d) Ancho: 4 a 6cm. (1 1/2”–2 3/8”).
    - e) Largo de un extremo al otro, el largo total de la cinta es un mínimo de 3 metros (9’ 10”) hasta 6m.; esta parte debe ser de una pieza.

- i. El extremo que está fijado al estilete o palo, es doble por un largo máximo de 1 metro. Esto está reforzado por costura en ambos lados. En la punta, se autoriza un refuerzo fino de costuras a máquina por un largo máximo de 5 cm.
  - ii. Este extremo puede terminar en una cuerda, o tener un ojal (un ojete pequeño, ribeteado con puntada de ojal o círculo de metal) que permita sujetar la cinta.
- 3) Fijación de la Cinta al Estilete o Palo
- a) La cinta es fijada al estilete o palo por medio de un aditamento flexible como hilo, cuerda de nylon, o una serie de argollas articuladas.
  - b) El largo de este aditamento es un máximo de 7 cm (sin contar la cuerda o argolla de metal al final del estilete o palo de donde será fijada).
- e. Piso: 12m. x 12m. (39' 4 1/2" x 39' 4 1/2") con una zona de seguridad de 1m. (3' 2 1/2") alrededor. Para rutinas de grupo, deberán marcarse 50 cm. adicionales a todo alrededor. Se puede usar un área alfombrada o piso que ni esté deteriorado o ni sea resbaloso. La altura del techo no tiene que ser de 8m (26' 3"), pero se necesita un techo bastante alto.

### SECCIÓN C – CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD

1. Consistente con la filosofía de Olimpiadas Especiales de que el atleta es lo más importante, la seguridad de los atletas es la principal preocupación cuando se establecen las reglas de deportes. El establecer lineamientos internacionales para las rutinas obligatorias y opcionales de Gimnasia de Olimpiadas Especiales, asegurará que los atletas sigan una progresión apropiada de instrucción de destrezas de gimnasia.
2. Las atletas femeninas que han tenido un examen con resultado positivo en sublujación Atlanto-axial pueden participar en gimnasia rítmica. Si estas atletas eligen hacer una rutina opcional, no pueden realizar movimientos preacrobáticos o acrobáticos para realizar estas rutinas. Si lo hacen, la rutina es anulada, y el gimnasta será descalificado

### SECCIÓN D – REGLAS DE COMPETICIÓN

1. Únicamente atletas mujeres participan en la Competición de Gimnasia Rítmica, excepto para el Nivel A que es Mixta (género mixto)
2. Las atletas deben competir en el mismo nivel en todos los eventos individuales seleccionados (Ya sea A, B, I, II, III, ó IV).
3. Las atletas pueden especializarse compitiendo en uno o más eventos en el nivel seleccionado. Las gimnastas que hacen los cuatro eventos a un nivel, son considerados de Ronda Completa (Ej., Especialista Nivel I – Aro y Pelota; Ronda Completa: Nivel I – Piso, Aro, Pelota, Cinta y Ronda Completa)
4. Una gimnasta puede participar en una rutina de grupo y en sus rutinas individuales.
5. Eventos de Gimnasia Rítmica de Deportes Unificados
  - a. Todas las reglas y regulaciones aplican de la misma forma a los Atletas y Compañeros
  - b. Los Atletas y Compañeros compiten en la misma rutina(s) obligatoria(s) o, como en el Nivel IV, rutinas opcionales. Son calificados individualmente.
  - c. Los dos puntajes son sumados por cada evento para un puntaje total combinado para ese evento. (Puntaje máximo = 20 puntos para un evento obligatorio).
  - d. Divisiones/Series Equitativas están basadas en puntajes combinados, siguiendo lineamientos de Divisiones/Series de OE
  - e. Una pareja puede ser de Especialistas o de Ronda Completa
6. Modificaciones para Atletas Ciegos
  - a. Para ayudar a los atletas, se permiten los siguientes tipos de asistencia para todos los niveles de competición, sin deducciones:
    - 1) Indicaciones auditivas como aplaudir pueden usarse en todas las rutinas.

- 2) Se puede tocar música en cualquier punto cercano fuera de la colchoneta, o el entrenador puede llevar el aparato de música alrededor del perímetro de la colchoneta.
- 3) Los entrenadores deben notificar al director y del encuentro y a los jueces de los impedimentos visuales de sus atletas antes del encuentro y antes de cada evento.
7. Modificaciones para Atletas Sordos
  - a. Ayuda visual del entrenador para que empiecen con la música, sin deducción.
  - b. Notificar al director del encuentro y a los jueces.
8. Modificaciones para Otras Discapacidades
  - a. Si se necesitan adaptaciones especiales de equipo, se debe notificar al director del encuentro y se debe recibir permiso por escrito antes de la competición. (Ver formulario).
  - b. Los jueces también deben ser informados antes de la competición.
9. Las rutinas de Nivel A han sido escritas para atletas que no pueden estar de pie por sí solos. Pueden sentarse en una silla de ruedas o una silla firme para competir.
10. El texto escrito dentro de las Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales es la versión oficial. Las ayudas visuales como patrones en el piso, ilustraciones y cintas de video han sido proporcionadas como un suplemento. Si existen diferencias entre el texto y la ayuda visual, el texto debe seguirse.
11. El orden Olímpico para competiciones es Ejercicio Rítmico de Piso (1), Cuerda, Aro, Pelota y Cinta.
12. Premiación de Medallas
  - a. Se otorgan medallas para cada evento y para premiar la ronda completa.
    - 1) El número máximo de medallas obtenible por una gimnasta mujer en cualquiera de los tres niveles de competición, son seis: una medalla por cada uno de los cuatro eventos, una medalla para premiar la ronda completa y una por grupo.
    - 2) Las gimnastas de Nivel A y B pueden ganar cinco medallas, una por cada evento y una para premiar la ronda completa.

## SECCIÓN E – CALIFICANDO

\*Nota: Esta sección tiene cambios significativos de la versión previa.

1. Consideraciones Generales para Calificar
  - a. A todos los gimnastas se les requerirá considerar la mesa de los jueces principales como el lado uno.
  - b. Al inicio de cada rutina, todas las gimnastas deben presentarse al Juez Principal, fuera del área marcada para el ejercicio de piso. Después de reconocer la bandera verde, la gimnasta debe tomar su posición de inicio.
  - c. Los jueces deben reconocer la auto-presentación de la gimnasta antes de la rutina así como al completar la rutina.
  - d. Área de Piso: Ej., Salida del área de piso (ver FIG)
  - e. Aparatos: Ej., Chequear, pérdida de, reemplazo, interrupción, contacto con el techo, etc. (ver FIG)
  - f. Disciplina: Gimnastas, entrenadores, etc. (ver FIG)
2. Deducciones neutras únicas para Olimpiadas Especiales (Nota: otras deducciones neutras son las mismas que FIG)
  - a. El entrenador comunicándose con el atleta durante la rutina:
    - Asistencia física = -0.5
    - Asistencia verbal = -0.3
    - Gestos = -0.1
  - b. Estas deducciones tienen una cantidad máxima de 4.0, ya que muchos atletas de Olimpiadas Especiales tienen problemas de memoria y necesitan asistencia.
  - c. Si esta asistencia es necesaria, los entrenadores deben pararse en donde los jueces puedan verlos.
3. Calificando Rutinas Obligatorias
  - a. Rutinas Nivel A y B:
    - 1) Calificado solo por un juez
    - 2) Cinco puntos puntaje máximo

- 3) El sistema de calificación incluye: 5 puntos = excelente, 4 puntos = bueno, 3 puntos = suficiente, 2 puntos = insuficiente, 1 punto = novato. (ver tabla de calificación)
- b. Niveles I al III obligatorios: Valor máximo para cada rutina = 10.0

**EXACTITUD DE LAS PARTES: 5.0**

- 3.0 Dificultad: 6 destrezas identificadas, cada una con un valor de 0.5  
(Nota: si un gimnasta bota el aparato mientras realiza una destreza identificada, se debe hacer deducciones por haber botado el aparato y posible pérdida de ritmo y la impresión general. No penalice por el valor total de la dificultad)
- 1.0 Conexiones  
0.5 Patrón de Piso  
0.5 Música

**EJECUCIÓN: 5.0**

- 4.0 Ejecución, amplitud y flexibilidad como se define a continuación:  
Ejecución: El acto de realizar movimientos técnicamente correctos—dedos del pie en punta, piernas rectas, alineación apropiada del cuerpo y niveles del aparato, etc.  
Amplitud: La magnitud o extensión del movimiento – altura de saltos, saltos, releve en los dedos del pie, altura de lanzamientos del aparato, etc.  
Flexibilidad: el grado y facilidad de flexión del cuerpo – patadas altas, apertura de piernas, arcos profundos, elasticidad del hombro y espalda, etc.
- 1.0 Elegancia e impresión general, como se define a continuación:  
Elegancia: Gracia, brazos en movimientos suaves, movimientos flexibles del cuerpo, porte elegante del cuerpo.  
Impresión general: La idea o emoción dejada al final de un ejercicio. Una buena impresión general es una presentación con pocos errores. El gimnasta debe tener mucha confianza y ejecutar con estilo, dinamismo y emoción.  
Nota: Las faltas son penalizadas de acuerdo a su grado:
- 0.1-0.2 Faltas pequeñas  
0.3 Faltas medias  
0.5 Faltas mayores (incluyendo la omisión total de una destreza identificada)

4. Calificando Rutinas Rítmicas Opcionales  
a. Valor máximo para cada rutina = 10.0

**VALOR TÉCNICO / ARTÍSTICO: 6.0**

**1) DIFICULTAD – DESTREZAS DEL CUERPO: 3.0**

- a) Cuatro B's aisladas (FIG A's): 2.0  
Cada uno con valor de 0.5  
Un elemento en cada una de las categorías siguientes:  
Salto  
Pivote  
Equilibrio  
Elemento de selección (salto, pivote, equilibrio o flexibilidad)
- b) Dificultades Suplementarias: 1.0  
Un máximo de 4 elementos serán contados, dándole el siguiente valor a cada uno:  
Cada B (FIG A) = 0.1  
Cada C (FIG B) = 0.25
- c) Deben lograrse los requerimientos apropiados de amplitud (FIG).

**2) DESTREZAS EN LOS APARATOS: 2.0**

Cuatro destrezas específicas para cada aparato se detallan a continuación. Todas las destrezas en los aparatos deben hacerse en conjunto con un movimiento del cuerpo para recibir crédito. Cada destreza tiene un valor de 0.5.

CUERDA  
Liberación/lanzamiento  
Rotaciones  
Salto pasando la cuerda  
Serie de Saltos (al menos pasar 3 veces consecutivas la cuerda)

ARO  
Lanzamiento/tiro  
Rotaciones  
Pasando a través  
Oscilación

PELOTA  
Lanzamiento/tiro  
Rodar en el cuerpo  
Rebote activo  
Equilibrio en la mano/oscilación

CINTA  
Liberación/tiro  
Serpientes  
Espirales  
Figuras 8/balaneo/círculos grandes

3) VALOR ARTÍSTICO: 1.0

- 0.5 Armonía con la música
- 0.5 Uso del espacio– patrón de piso y cambio de niveles– variedad de elementos

4) EJECUCIÓN: 4.0

(Ver la definición de ejecución en la sección de calificación de rutinas obligatorias)

Nota: Las faltas son penalizadas de acuerdo al grado:

- 0.1-0.2 Faltas pequeñas
- 0.3 Faltas medianas
- 0.4 Faltas mayores (incluyendo omisión de una B aislada o una □ destreza de aparato)

5. Calificando Rutinas de Grupo

- a. Valor máximo para cada rutina = 10.0

EXACTITUD DE LAS PARTES: 5.0

- 1) 3.0 Dificultad: 3 destrezas identificadas y 3 formaciones, cada una con un valor de 0.5 (Nota: Para recibir crédito, 3 de los 4 gimnastas deben completar la destreza o formación. En el ejercicio rítmico de piso con 6 atletas, 4 de los 6 deben completar cada destreza o formación.)
- 2) 1.0 Conexiones
- 3) 0.5 Uniformidad del grupo (todos los atletas ejecutando con precisión)
- 4) 0.5 Música

EJECUCIÓN: 5.0

- 1) 4.0 Ejecución, amplitud y flexibilidad, como se define en la sección de Rutina Obligatoria.
- 2) 1.0 Elegancia e impresión general, como se define en la sección de Rutina Obligatoria.  
Nota: Las faltas son penalizadas de acuerdo a los grados:
  - 0.1-0.2 Faltas pequeñas
  - 0.3 Faltas medianas
  - 0.5 Faltas mayores (incluyendo la omisión total de una destreza o formación identificada)

**GIMNASIA RITMICA DE OLIMPIADAS ESPECIALES  
NIVEL A**

NOMBRE \_\_\_\_\_

EDAD \_\_\_\_\_ GÉNERO \_\_\_\_\_

EQUIPO \_\_\_\_\_

TORNEO/FECHA \_\_\_\_\_

**SISTMA DE PREMIACIÓN**

- |                  |  |
|------------------|--|
| 5 = Excelente    | El gimnasta ejecuta las partes correctamente. Excelente ejecución y amplitud. Movimiento del aparato con la música. Uso correcto del aparato.            |
| 4 = Bueno        | Elementos correctos con errores menores. Buena ejecución y amplitud. Generalmente con la música. Puedo mejorar el uso del aparato.                       |
| 3 = Suficiente   | Varios errores en las partes. Los movimientos y la música no están coordinados en algunas partes. Errores de ejecución y amplitud.                       |
| 2 = Insuficiente | Faltan elementos. Mala ejecución y amplitud. Movimientos no coordinados con la música. Potencial para mejorar con más práctica.                          |
| 1 = Novato       | La rutina tiene muchos errores en las partes. El uso del aparato es incorrecto. Los movimientos y la música no están coordinados. Necesita más práctica. |

Firma del Juez \_\_\_\_\_

## SECCIÓN F – RUTINAS OBLIGATORIAS

Rutinas Nivel A/B (Cuerda, Aro, Pelota, Cinta)

Nivel A/B – Cuerda

Música: Silver Hammer de Maxwell

Posición Inicial: A– Sentado con la cuerda doblada en cuatro, colocada en el regazo, las manos sosteniendo los extremos. B– De pie

Tiempos

- 1-2 En el plano horizontal, extender los brazos para sostener la cuerda al frente. Luego flexionar los brazos.
- 3-4 Repetir (1-2)
- 5-6 Extender los brazos y sostener la cuerda en el plano vertical con el brazo izquierdo arriba y el brazo derecho abajo. Cambiar los brazos para que el brazo derecho esté arriba y el brazo izquierdo esté abajo.
- 7-8 Repetir (5-6)
- 9-12 Soltar la lazada de la cuerda y hacer círculos sobre la cabeza (el lazo con la mano derecha en el medio de la cuerda, la mano izquierda sosteniendo los nudos).
- 13-16 Levantar los brazos sobre la cabeza, deslizado la mano derecha hacia el final de la cuerda para que la cuerda esté extendida sobre la cabeza, doblada [en dos], en el plano horizontal.
- 17-20 Manteniendo la cuerda extendida sobre la cabeza, voltear el torso hacia la derecha y regresarlo al frente. Voltear el torso hacia la izquierda y regresarlo al frente.
- 21-24 Hacer girar la cuerda conforme los brazos bajan hacia el frente.
- 25-final Sosteniendo aún los extremos de la cuerda, hacer una lazada con la cuerda detrás de la cabeza para que cuelgue alrededor del cuello. Soltarla. Postura final opcional.

Nivel A/B – Aro

Música: Axel F

Posición Inicial: A– Sentado con el aro al lado derecho del cuerpo, en el plano sagital, y descansando en el piso. La mano derecha sostiene la parte superior del aro. B– De pie

Tiempos

- 1-2 Sin soltar el aro, rodar hacia adelante y hacia atrás.
- 3-4 Repetir (1-2)
- 5-8 Pasar el aro al frente del cuerpo y sostenerlo con 2 manos hacia abajo (palmas viendo hacia el piso) en el plano frontal.
- 9-10 Patear la pierna derecha para que el pie se extienda dentro del círculo del aro.
- 11-12 Repetir (9-10) con la pierna izquierda.
- 13-14.1 Colocar la mano derecha en la cadera, luego volver a tomar el aro con la mano hacia arriba (palma viendo hacia arriba) con la mano derecha.
- 15-16 Repetir (13-14) con la mano izquierda.
- 17-24 Levantar el aro sobre la cabeza con los brazos extendidos. Voltear el torso hacia la derecha y regresarlo al frente. Bajar el aro hacia el frente del cuerpo, manteniendo las manos en su sitio.
- 25-32 Repetir (17-24) volteando el torso hacia la izquierda y bajando el aro hacia el frente del cuerpo.
- 33-final Levantar el extremo inferior del aro para que este quede arriba, deslizado las manos para sostener el aro de los lados (como un marco de fotos). Rápidamente agitar el aro de lado a lado. Postura final opcional.

Nivel A/B – Pelota

Música: The Entertainer

Posición Inicial: A– Sentado con la pelota descansando en las piernas (hacia las rodillas). Ambas manos sostienen la pelota en la parte de arriba. B– De pie

Tiempos

- 1-2 Usando las manos, rodar la pelota sobre los muslos hacia el cuerpo (rodar hacia adentro).
- 3-4 Repetir (1-2) rodar la pelota hacia las rodillas (rodar hacia afuera).
- 5-6 Levantar la pelota (hacia arriba) y rodarla hacia abajo en los brazos hacia el cuerpo (rodar hacia adentro).

- 7-8 Bajar los brazos y rodar la pelota en los brazos de vuelta hacia las manos (rodar hacia afuera)
- 9-10 Sosteniendo la pelota en 2 manos, doblar los codos para traer la pelota hacia adentro, hacia el cuerpo. Extender los brazos para sostener la pelota hacia fuera frente al cuerpo.
- 11-12 Repetir (9-10).
- 13-16 Con los brazos extendidos hacia el frente, dar vuelta a la pelota 4 veces para colocar la mano derecha arriba, mano izquierda arriba, mano derecha arriba, mano izquierda arriba.
- 17-24 Repetir (9-16).
- 25-28 Agitar/rodar la pelota entre las 2 manos (giros pequeños entre la palmas).
- 29-final Lanzar y tomar la pelota con 2 manos. Postura final opcional.

#### Nivel A/B – Cinta

Música: Music Box Dancer

Posición Inicial: A– Sentado, sostener el brazo derecho frente al cuerpo. La cinta está colocada en el piso. B – De pie

Tiempos

- 1-4 Levantar el brazo derecho extendido hacia arriba en el frente con serpientes horizontales frente al cuerpo. Mover el brazo hacia la derecha en preparación para el siguiente patrón.
- 5-6 Agitar la cinta sobre la cabeza hacia la izquierda y derecha (agitaciones de arcoiris).
- 7-8 Espirales pequeñas en el lado derecho.
- 9-12 Repetir (5-8). Mover el brazo hacia el frente en preparación para el siguiente patrón.
- 13-14 Agitar la cinta arriba (debe llegar atrás del cuerpo).
- 15-16 Serpientes horizontales hacia abajo al frente del cuerpo.
- 17-20 Repetir (13-16).
- 21-24 Repetir (13-16).
- 25-final Dos círculos sobre la cabeza hacia la izquierda en plano horizontal. Postura final opcional.

#### Rutinas Nivel I (Ejercicio Rítmico de Piso, Aro, Pelota y Cinta)

##### Nivel I – Ejercicio Rítmico de Piso

Música: Lollipop, Lollipop

Posición Inicial: De pie con los pies juntos: brazos hacia abajo, muñecas flexionadas (como un pingüino). De frente al lado 1.

Tiempos

- 1-2 (1) Sostener 3-4 2 flexiones de rodilla
- 5-8 (2) Dar un paso hacia delante con el pie derecho a una postura paloma [arabesca]—los brazos redondeados al frente. Levantar la pierna izquierda a una postura paloma [arabesca]—los brazos se levantan hacia arriba y hacia adelante a una postura oblicua. Sostener. Juntar los pies, los brazos permanecen arriba.
- 1-4 (3) Onda del cuerpo hacia adelante—los brazos en círculo hacia adelante y hacia abajo conforme el cuerpo se contrae, luego pasan por las piernas y continúan hacia atrás y hacia arriba conforme el cuerpo se arquea. Finalizar parado con los pies juntos—brazos en círculo sobre la cabeza.
- 5-8 (4) De puntillas girar hacia la derecha, los brazos en círculo sobre la cabeza. Detenerse, pies juntos, brazos abiertos hacia los lados (onda del brazo).
- 1-4 (5) 2 chassés de lado moviéndose hacia la derecha—brazos extendidos hacia los lados. Poner los pies juntos; las manos dan palmada a los muslos.
- 5-8 (6) 2 chassés de lado moviéndose hacia la izquierda—brazos extendidos hacia los lados. Poner los pies juntos, las manos dan palmada a los muslos.
- 1-6 (7) Moverse en un círculo hacia la derecha—6 chassés hacia delante—las manos en la cintura (el círculo finaliza de frente al lado 1). 7-8 Dar un paso hacia delante con el pie derecho y juntar los pies.
- 1-2 (8) Colocar el talón derecho hacia adelante y cerrar—manos en la cintura. 3-4 Colocar el talón izquierdo hacia delante y cerrar—manos en la cintura.
- 5-8 (9) Flexionar las rodilla—flexionar los cosos, sostener las manos en frente al cuerpo y mover los brazos de lado a lado (derecha, izquierda, derecha, izquierda—como limpia-brisas)

- 1-4 (10) Giro chaine hacia la derecha (giro de 3 pasos: derecha—izquierda—derecha)—brazos abajo, muñecas flexionadas (como pingüino). Juntar los pies y las manos dan una palmada.
- 5-8 (11) Giro chaine hacia la izquierda (giro de 3 pasos: izquierda—derecha—izquierda)—brazos abajo, muñecas flexionadas (como pingüino). Juntar los pies y las manos dan una palmada.
- 1-4 (12) Salto recto—los brazos se balancean sobre la cabeza
- 5-8 (13) Un paso pequeño hacia atrás—bajar brazos frente al cuerpo. Sacar el talón derecho hacia un lado para la postura final—los brazos finalizan hacia un lado en una línea diagonal con el brazo derecho en bajo y el brazo izquierdo en alto.

Destrezas Identificadas: 0.5 cada una

- 1 – Paloma [Arabesca] (#2)  
 2 – Onda del cuerpo (#3)  
 3 - Chassés derecha e izquierda (#5 and #6)  
 4 - Chassés en un círculo (#7)  
 5 – Giros chaine derechos e izquierdos (#10 and #11)  
 6 – Salto recto (#12)

Nivel 1 Ejercicio de Piso Patrón de Piso:

Nivel I – Aro

Música: Yellow Submarine

Posición Inicial: De pie con los pies juntos, el aro descansa en el piso frente al cuerpo, las manos hacia arriba (palmas viendo hacia arriba) sosteniendo el borde superior. De frente al lado 1.

Tiempos

- 1-4 (1) Posición a fondo a la derecha. Sosteniendo el aro con 2 manos, balancear hacia la derecha en un plano frontal.
- 5-8 (2) Juntar los pies deslizando el pie derecho para encontrarse con el izquierdo. El aro vuelve a la posición inicial frente al cuerpo.
- 1-4 (3) Descargar el peso en la izquierda y apuntar el pie derecho hacia un lado en posición a fondo izquierda. Usando ambas manos (giro asistido) girar el aro hacia la izquierda. Postura con la mano izquierda en la parte superior del aro y el brazo derecho diagonalmente para arriba hacia el lado derecho.
- 5-8 (4) Repetir #3 (giro asistido) hacia la derecha.
- 1-4 (5) Hacer un giro hacia la derecha para quedar de frente al lado 3, juntar los pies. Balancear el aro adelante y hacia arriba (plano sagital). Flexionar las rodillas & balancear el aro abajo al lado derecho del cuerpo. Extender las rodillas & balancear el aro adelante y hacia arriba. Flexionar las rodillas & balancear el aro abajo al lado derecho del cuerpo.
- 5-8 (6) Dar un paso hacia adelante con la pierna derecha. Balancear el aro adelante y hacia arriba levantando la pierna para una posición passe paralela y mantener el equilibrio 2 tiempos. Juntar los pies mientras se balancea el aro hacia abajo al lado derecho del cuerpo.
- 1-4 (7) Pasos laterales (derecha-izquierda) dentro del aro. Levantar el borde inferior del aro del piso y tomarlo con la mano izquierda. (El aro estará sostenido en un plano horizontal).
- 5-8 (8) Moviéndose en un círculo hacia la derecha, 3 chasses con el pie derecho adelante. De frente al lado 1, un paso adelante a la derecha y juntar los pies. Agitar el aro durante los chasses y mantenerlo fijo cuando se juntan los pies.
- Tambor (9) Con ambas manos, levantar el aro sobre la cabeza en el plano horizontal. Bajar el aro girándolo alrededor del cuerpo.
- Agudo (10) Liberar el aro con la mano izquierda y salir con pasos laterales (izquierdo—Silbato derecho) hacia la izquierda.
- Campanas (11) Hacer girar el aro hacia la derecha, manteniendo la mano derecha arriba del aro con triángulo y el brazo izquierdo diagonalmente alto hacia el lado izquierdo. Caminar en círculo hacia la derecha (derecho—izquierdo—derecho—izquierdo—juntos) alrededor del aro que gira. Finalizar de frente al lado 1.

- 1-4 (12) Descargar el peso en la izquierda y apuntar el pie derecho hacia un lado (posición a fondo izquierda). Sostener el aro en un plano horizontal frente al cuerpo y balancear hacia la izquierda.
- 5-8 (13) Repetir #12 hacia la derecha.
- 1-4 (14) Un paso a la izquierda hacia la esquina 2. Bajar el aro frente al cuerpo. Entrar al aro (derecho-izquierdo). Levantar el aro sobre la cabeza. Tomar postura con el talón derecho hacia un lado. El cuerpo y el aro se inclinan justo sobre la cabeza.

Destrezas Identificadas: 0.5 cada una

- 1 – Giros asistidos (#3 & #4)
- 2 – 4 movimientos balanceando el aro (#5)
- 3 – Equilibrio passe (#6)
- 4 – Chassés en un círculo (#8)
- 5 – Girar el aro (#11)
- 6 – Entrar al aro (#14)

Nivel 1 Aro Patrón de Piso:

Nivel I – Pelota

Música: Tomorrow

Posición Inicial: De pie con los pies juntos, sostener la pelota con las 2 manos, abajo, frente al cuerpo. De frente al lado 1.

Tiempos

- Intro. (1) Colocar la pelota en el estómago. Usando ambas manos, rodar la pelota hacia arriba en el cuerpo hasta el cuello. Sostener con los codos hacia fuera. Hacer los codos hacia adelante y extender los brazos conforme la pelota roda hacia fuera en los brazos. Tomarla con ambas manos y sostenerla en la posición frontal media.
- 1-8 (2) Sosteniendo la pelota en 2 manos, flexionar las rodillas y extenderlas mientras los brazos se balancean sagitalmente al lado derecho del cuerpo. Sosteniendo la pelota en la mano derecha (el brazo izquierdo permanece en el frente medio), flexionar las rodillas y extenderlas balanceando la pelota sagitalmente al lado derecho del cuerpo.
- 1-8 (3) Sosteniendo la pelota en 2 manos, flexionar las rodillas y extenderlas mientras los brazos se balancean sagitalmente al lado izquierdo del cuerpo. Sosteniendo la pelota en la mano izquierda (el brazo derecho permanece en el frente medio), flexionar las rodillas y extenderlas balanceando la pelota sagitalmente al lado izquierdo del cuerpo.
- 1-4 (4) Chasse laterales hacia la derecha. Sosteniendo la pelota en 2 manos, circular los brazos hacia la derecha (sentido contrario al reloj) frente al cuerpo. Un paso a la derecha. Girar el cuerpo levemente hacia la derecha. Apuntar el pie izquierdo hacia atrás en una postura paloma [arabesca], dedo del pie en el piso. Sostener la pelota diagonalmente hacia adelante.
- 5-8 (5) Chasse laterales hacia la izquierda. Sosteniendo la pelota en 2 manos, circular los brazos hacia la izquierda (sentido del reloj) frente al cuerpo. Un paso a la izquierda. Girar el cuerpo levemente hacia la izquierda. Apuntar el pie derecho hacia atrás en una postura paloma [arabesca], dedo del pie en el piso. Sostener la pelota diagonalmente hacia adelante.
- 1-6 (6) De frente hacia la esquina 8, juntar el pie derecho con el izquierdo. Con 2 manos, rebotar y tomar la pelota 2 veces. Flexionar las rodillas. Sostener la pelota hacia adelante con la mano derecha. El brazo izquierdo está diagonalmente en alto hacia un lado (postura).
- 7-10 (7) En un círculo hacia la derecha, 7 pasos de carrera (iniciando con el pie derecho) mientras se sostiene la pelota en la mano derecha. Finalizar de frente al lado 1, juntar los pies.
- 1-4 (8) Levantar la rodilla derecha a una posición passe paralela. Sostener la pelota en 2 manos y levantarla sobre la cabeza, flexionando y luego extendiendo los codos.
- 5-8 (9) Un paso hacia adelante a la derecha. Juntar los pies. Flexionar las rodillas y bajar la pelota al frente del cuerpo. Extender las piernas y lanzar y tomar la pelota con 2 manos.
- 1-4 (10) Sosteniendo los brazos en la posición media frontal, rodar la pelota hacia adentro y hacia fuera de los brazos. Pasos laterales hacia la izquierda. Rodar la pelota en los brazos. Cruzar el pie derecho atrás en una reverencia. Cruzar los brazos para sostener la pelota en el pecho.

Destrezas Identificadas: 0.5 cada una

- 1 - 2 movimientos balanceando las manos hacia la derecha e izquierda (#2 & #3)
- 2 - Chasses derecho & izquierdo (#4 & #5)
- 3 - Rebotes (#6)
- 4 - Passe (#8)
- 5 - Lanzar & tomar (#9)
- 6 – Rodar la pelota hacia adentro y hacia afuera de los brazos (#10)

Nivel 1 Pelota

Patrón de Piso:

Nivel I – Cinta

Música: Fur Elise

Posición Inicial: De pie de frente al lado uno, pies juntos, brazo izquierdo está hacia fuera a un lado, cinta en la mano derecha, brazo derecho curvo en frente al cuerpo.

Nota: Cuando no se especifica, el brazo izquierdo está hacia fuera a un lado. Los pasos deben seguir las notas de la música.

Tiempos

- 1-4 (1) Giro de 360 grados en puntillas a la derecha (pasos pequeños en releve) con serpientes verticales. Finalizar con los pies juntos.
- 5-8 (2) Los brazos se cruzan al frente del cuerpo y hacia afuera al lado.
- 1-8 (3) Repetir ritmos #1-8
- 1-2 (4) Pasos hacia atrás, derecho, izquierdo con espirales en frente al cuerpo.
- 3-4 (5) Onda del cuerpo hacia adelante (brazos se balancean hacia atrás en un círculo grande durante la onda del cuerpo).
- 5-6 (6) Releve con espirales al frente.
- 7-8 (7) Pies juntos, dos movimientos sobre la cabeza, izquierdo, derecho.
- 1-4 (8) Moviéndose hacia el lado 3, dos chassés a la derecha con círculos frontales grandes en sentido contrario al reloj, paso hacia la derecha, postura (la pierna izquierda se extiende recta atrás con el dedo de pie en punta en el piso).
- 5-8 (9) Moviéndose hacia el lado 7, dos chassés hacia la izquierda con círculos frontales grandes en sentido contrario al reloj, paso hacia la izquierda, postura (la pierna derecha se extiende atrás con el dedo de pie en punta en el piso).
- 1-2 (10) Giro chaine derecho (giro de 3 pasos) sosteniendo la mano derecha con la cinta afuera hacia un lado.
- 3-4 (11) De frente hacia la esquina 2, salto recto (la cinta se mueve hacia arriba y de vuelta detrás del cuerpo).
- 5-8 (12) Moviéndose hacia la esquina 2, caminar derecho-izquierdo-derecho-izquierdo con serpientes horizontales atrás.
- 1-2 (13) Pies juntos, las serpientes se mueven sobre la cabeza al frente medio.
- 3-4 (14) Figura 8 con cinta (izquierda, derecha); cinta se mueve para abajo, para arriba y hacia un lado.
- 5-8 (15) En puntillas girar hacia la derecha con serpientes horizontales para finalizar de frente al lado 1.
- 1-2 (16) Paso izquierdo, reverencia, cruzando la cinta sobre el brazo izquierdo, jalar el brazo derecho hacia afuera (como un saludo) y hacer postura.

Destrezas Identificadas: 0.5 cada una

- 1 – Onda del cuerpo (#5)
- 2 - Releve con espirales (#6)
- 3 – Giro chaine (#10)
- 4 – Salto recto (#11)
- 5 – Serpientes horizontales (#12)
- 6 - Figura 8 (#14)

Nivel 1 Cinta

Patrón de Piso:

## Rutinas Nivel II (Cuerda, Aro, Pelota y Cinta)

### Nivel II – Cuerda

Música: Rockin' Robin

Posición Inicial: De pie con los pies juntos, brazos extendidos hacia delante. La cuerda está doblada. La mano derecha sostiene los nudos, y la mano izquierda sostiene la cuerda en el medio.

#### Tiempos

- 1-4 (1) En el lado izquierdo del cuerpo, iniciar círculos sagitales hacia delante de la cuerda doblada.
- 1-4 (2) Caminar hacia delante 3 pasos (derecho-izquierdo-derecho) y juntar los pies mientras continúa con círculos sagitales hacia delante.
- 1-4 (3) Caminar hacia atrás 3 pasos (derecho-izquierdo-derecho) y juntar los pies mientras continúa con círculos sagitales hacia delante.
- 1-4 (4) Giro chaine hacia la derecha, giro de 3 pasos (derecho-izquierdo-derecho), juntar los pies. Realizar círculos horizontales con la cuerda (hacia la derecha) sobre la cabeza durante todo el movimiento.
- 1-4 (5) Colocar el talón derecho hacia adelante y cerrar. Colocar el talón izquierdo hacia delante y cerrar. Continuar con los círculos sobre la cabeza.
- 1-4 (6) Pararse con los pies juntos. Pasar la cuerda alrededor del cuerpo hacia la derecha. Cambiar los nudos a la mano izquierda detrás de la espalda. La mano izquierda continúa al frente y se abre la cuerda al frente del cuerpo sosteniendo un nudo en cada mano (en forma de U)
- 1-8 (7) Sosteniendo la cuerda en forma de U: Salto de gato hacia delante sobre la cuerda (derecho-izquierdo). Salto de gato hacia atrás sobre la cuerda (derecho-izquierdo). Salto de gato hacia delante sobre la cuerda (derecho-izquierdo). Salto de gato hacia atrás sobre la cuerda (derecho-izquierdo).
- 1-4 (8) Balanceando la cuerda frente al cuerpo en forma de U (de pie en 2da posición) Descargar el peso en la izquierda y tocar el pie derecho hacia un lado conforme la cuerda se balancea a la izquierda. Descargar el peso en la derecha y tocar el pie izquierdo hacia un lado mientras la cuerda se balancea a la derecha.
- 5-8 (9) Dos chassés laterales hacia la izquierda. La cuerda hace 2 círculos frontales en el sentido del reloj con las manos juntas. Dar un paso a la izquierda y juntar los pies. La cuerda se balancea en la izquierda.
- 1-4 (10) Repetir #8, iniciando hacia la derecha.
- 5-8 (11) Repetir #9 hacia la derecha.
- 1-4 (12) Con el brazo derecho extendido hacia un lado y la mano izquierda en el hombro derecho, corra 4 pasos hacia delante con patadas traseras altas [*fanny*] (derecha-izquierda-derecha-izquierda) y juntar los pies. La cuerda se enrolla hacia delante en el brazo derecho.
- 5-8 (13) Correr 4 pasos hacia atrás (derecho-izquierdo-derecho-izquierdo) y juntar los pies. La cuerda se desenrolla.
- 1-4 (14) Releve. La cuerda se balancea sobre la cabeza y detrás del cuerpo.
- 5-6 (15) Flexionar las rodillas y cruzar los brazos frente al cuerpo. Extender las rodillas y abrir los brazos.
- 7-8 (16) Paso a la izquierda – Colocar los brazos detrás de la espalda y colocar ambos nudos en la mano derecha. Postura con el talón derecho hacia un lado. El brazo izquierdo está diagonalmente hacia arriba. El brazo derecho está diagonalmente hacia abajo.

Destrezas Identificadas: 0.5 cada una

- 1 – Giro chaine derecho (#4)
- 2 – Saltos de gato hacia adelante y hacia atrás sobre la cuerda (#7)
- 3 – Dos chassés a la izquierda (#9)
- 4 – Dos chassés a la derecha (#11)
- 5 – Cuerda se enrolla y desenrolla en el brazo (#12 & #13)
- 6 – Releve (#14)

Nivel 2 Cuerda

Patrón de Piso:

## Nivel II – Aro

Música: Yellow Submarine

Posición Inicial: De pie con los pies juntos, el aro descansa en el piso frente al cuerpo, las manos hacia arriba sosteniendo el borde superior. De frente al lado 1.

### Tiempos

- 1-4 (1) Posición a fondo a la derecha. Sosteniendo el aro con 2 manos, balancear a la derecha en un plano frontal.
- 5-8 (2) Juntar los pies deslizando el pie derecho para encontrarse con el izquierdo. El aro regresa a la posición inicial frente al cuerpo.
- 1-4 (3) Un paso a la izquierda y apuntar el pie derecho hacia un lado (posición a fondo izquierda). Usando la mano derecha, empujar el aro hacia la izquierda (giro libre lateral frente al cuerpo) y tomar con la mano izquierda. Postura con la mano izquierda sobre la parte superior del aro y el brazo derecho diagonalmente para arriba hacia el lado derecho.
- 5-8 (4) Repetir #3 hacia la derecha, conforme se descarga el peso hacia la derecha (posición a fondo derecha).
- 1-5 (5) Hacer  $\frac{1}{4}$  de giro hacia la derecha para quedar de frente al lado 3, juntar los pies mientras se balancea el aro hacia delante y hacia arriba a los lados. Lanzar y tomar el aro con la mano derecha conforme se extienden las rodillas. Flexionar las rodillas y balancear el aro hacia abajo al lado derecho del cuerpo.
- 5-8 (6) Dar un paso hacia adelante con la pierna derecha balancear el aro hacia delante y arriba, mientras levanta la pierna izquierda a una posición passe paralela y mantiene el equilibrio 2 tiempos. Juntar los pies balanceando el aro hacia abajo del lado derecho del cuerpo.
- 1-4 (7) Girar hacia la derecha para estar de frente al aro y al lado 5. Sostener el aro al frente con las dos manos. Moviéndose en un semi-círculo hacia la derecha, 2 chassés hacia delante con el pie derecho adelante. El aro es levantado sobre la cabeza.
- 5-8 (8) 2 pasos corriendo (derecho-izquierdo) conforme el aro bajo frente al cuerpo. Salto de gato a través del aro (derecho-izquierdo). De frente al lado 1, finalizar con los pies juntos y el aro sobre la cabeza.
- Tambor (9) Bajar el aro frente al cuerpo y ejecutar un lanzamiento al aire con un Giro de  $\frac{1}{2}$  rotación. Levantar el borde exterior del aro hacia arriba y hacia atrás sobre la cabeza. Bajar al piso detrás del cuerpo y dar pasos laterales para salir del aro (izquierda-derecha), liberando el aro con la mano izquierda.
- Campanas (10) Girar el aro hacia la derecha, manteniendo la mano derecha sobre el aro y el brazo izquierdo diagonalmente alto hacia el lado izquierdo. Correr en un círculo hacia la derecha—izquierda—derecha—izquierda—juntos) alrededor del aro girando. Finalizar de frente a la esquina 2, de pie con los pies juntos con el aro al lado derecho del cuerpo.
- 1-4 (11) Moviéndose hacia la esquina 2: Paso con salto hacia la derecha. Balancear el aro hacia adelante y hacia arriba. Paso con salto hacia la izquierda. Balancear el aro hacia abajo a la derecha del cuerpo.
- 5-8 (12) 2 carreras (derecha-izquierda). Paso spagat ( $135^\circ$ ) con la pierna derecha hacia adelante mientras se balancea el aro hacia adelante. Paso a la izquierda y juntar los pies. Bajar el aro al lado derecho del cuerpo.
- 1-2 (13) Lanzar el aro con la mano derecha. Capturarlo con 2 manos, los brazos separados. (La mano derecha en alto y la mano izquierda en bajo) en una posición diagonal hacia adelante.
- 3-4 (14) Circular el aro hacia la izquierda alrededor del cuerpo. Finalizar con el aro frente al cuerpo en un plano horizontal. Sostener el aro con las manos hacia arriba.
- 5-6 (15) Cambiar la mano izquierda hacia abajo para sostener el aro.
- 7-8 (16) Girando hacia la izquierda par estar de frente al lado 1, pasos laterales con el pie izquierdo y juntar los pies. Pasar el aro a la izquierda alrededor del cuerpo. (Iniciar con la mano izquierda balanceando el aro hacia la izquierda. Cambiar manos atrás. Finalizar con el aro frente al cuerpo en un plano horizontal.
- 1-4 (17) Descargar el peso a la izquierda y apuntar el pie derecho hacia un lado (posición a fondo izquierda). Sostener el aro en un plano horizontal frente al cuerpo y balancearlo hacia la izquierda.
- 5-8 (18) Descargar el peso a la derecha y apuntar el pie izquierdo hacia un lado (posición a fondo derecha). Sostener el aro en un plano horizontal frente al cuerpo y balancearlo hacia la derecha.

- (19) Girar hacia la esquina 2 conforme se baja el aro frente al cuerpo. Salto de gato a través del aro (derecho-izquierdo). Levantar el aro sobre la cabeza. Postura con el talón derecho hacia un lado. El cuerpo y el aro se inclinados hacia la derecha.

Destrezas Identificadas: 0.5 cada una

- 1 – Equilibrio passe (#6)
- 2 – Salto del gato a través del aro (#8)
- 3 – Lanzamiento al aire (#9)
- 4 – 2 pasos con salto (#11)
- 5 – Paso spagat – 135° – (#12)
- 6 – Lanzar & capturar con 2 manos (#13)

Nivel 2 Hoop                      Patrón de Piso:

Nivel II – Pelota

Música: Tomorrow

Posición Inicial: De pie, pies juntos. Sostener la pelota con dos manos, abajo, frente al cuerpo. De frente a l lado 1.

Tiempos

- Intro. (1) Colocar la pelota en el estómago. Usando ambas manos, rodar la pelota hacia arriba en el cuerpo hacia el cuello. Sostener con los codos hacia fuera. Colocar los codos hacia delante y extender los brazos conforme la pelota roda hacia delante y afuera en los brazos. Capturar con ambas manos y sostener en la posición media frontal.
- 1-4 (2) Flexionar las rodillas y extenderlas mientras sostiene la pelota en la mano derecha (brazo izquierdo permanece al frente en el medio), balancear la pelota sagitalmente al lado derecho del cuerpo.
- 5-8 (3) Lanzar la pelota con la mano derecha. Capturar con las 2 manos.
- 1-4 (4) Repetir #2 hacia la izquierda.
- 5-8 (5) Repetir #3 con la mano izquierda.
- 1-4 (6) Chassé lateral hacia la derecha. Sosteniendo la pelota con las 2 manos, hacer círculos con los brazos hacia la derecha (sentido contrario al reloj) frente al cuerpo. Dar un paso a la derecha. Girar el cuerpo un poco hacia la derecha. Levantar la pierna izquierda hacia atrás en arabesco. Sostener la pelota diagonalmente hacia delante.
- 5-8 (7) Repetir #6 hacia la izquierda.
- 1-6 (8) De frente a la esquina 8, cerrar el pie derecho hacia el izquierdo. Levantar la rodilla derecha hacia un equilibrio passé paralelo. (Sostener 2 tiempos.) Flexionando y luego extendiendo los codos, levantar la pelota sobre la cabeza. Hacia la esquina 8, dar un paso a la derecha y juntar los pies. Bajar la pelota hacia el frente medio.
- 7-10 (9) Flexionar las rodillas. Extender las rodillas y lanzar la pelota con 2 manos. Capturar la pelota con 2 manos.
- 1-4 (10) Rebotar la pelota con la mano derecha. Capturar la pelota con 2 manos.
- 5-8 (11) Repetir #10.
- 1-6 (12) Moviéndose hacia el lado 7, giro chaine hacia la izquierda (izquierda-derecha). Finalizando de frente a la esquina 7, arrodillarse en la rodilla izquierda. Cerrar la rodilla derecha a una posición arrodillada alta mientras pasa la pelota alrededor del cuerpo hacia la izquierda. (Iniciar balancinado el brazo izquierdo hacia un lado. Cambiar manos atrás de la espalda, continuar al frente con la mano derecha, finalizar con la pelota en 2 manos, sosteniéndola al frente medio.)
- 7-8 (13) Con dos manos rebotar la pelota rápidamente 3 veces. Capturar con 2 manos.
- 1-4 (14) Con dos manos, lanzar la pelota (muy poco). Voltar las manos hacia abajo (palmas viendo hacia el piso) y capturar la pelota en la muñeca. Lanzar la pelota (muy poco) desde las muñecas. Voltar las manos hacia arriba (palmas viendo hacia arriba) y capturar la pelota con 2 manos.
- 5-8 (15) Colocar la pelota en el piso frente al cuerpo. Inclinarse hacia delante y colocar el pecho en la pelota. Extender las piernas y empujar el cuerpo hacia delante, rodando sobre la pelota. Finalizar en una posición extendida, brazos rectos y la cabeza hacia arriba. La pelota está debajo del estómago, Flexionar las rodillas y rodar hacia atrás sobre la pelota para regresar a la posición arrodillada, sentado sobre los pies.

- 1-4 (16) Recoger la pelota con 2 manos y sostenerla al frente medio. Rodar la pelota hacia adentro y fuera de los brazos. Rodar la pelota en los brazos. Cruzar los brazos para sostener la pelota en el pecho. La cabeza mira hacia la derecha.

Destrezas Identificadas: 0.5 cada una

- 1 – lanzamientos con 1 mano (#3 & #5)
- 2 – Equilibrio Passé (#8)
- 3 – Rebotar con 1 mano (#10)
- 4 – Giro Chaine (#12)
- 5 – 3 rebotes (#13)
- 6 – Rodar hacia adelante y hacia atrás sobre la pelota (#15)

Nivel 2 Pelota Patrón de Piso:

Nivel II – Cinta

Música: Fur Elise

Posición Inicial: De pie de frente al lado uno, pies juntos, brazo izquierdo hacia afuera a un lado, la cinta en la mano derecha, brazo derecho curvo al frente del cuerpo.

Nota: Cuando no se especifica, el brazo izquierdo está hacia afuera a un lado. Los pasos deben seguir el ritmo de la música.

Tiempos

- 1-4 (1) giro derecho de 360 grados en puntillas (pasos pequeños en releve) con serpientes verticales. Finalizar con pies juntos.
- 5-8 (2) Brazos cruzados al frente del cuerpo y hacia fuera a un lado.
- 1-8 (3) Repetir ritmos #1-8.
- 1-2 (4) Dar un paso atrás derecho, izquierdo con espirales al frente del cuerpo.
- 3-4 (5) Onda del cuerpo hacia adelante (los brazos se balancean hacia atrás en un círculo grande durante la onda del cuerpo).
- 5-6 (6) Equilibrio passé en la pierna derecha con espirales al frente.
- 7-8 (7) Pies juntos, dos balanceos sobre la cabeza, izquierdo, derecho.
- 1-4 (8) Moviéndose hacia el lado 3, dos chassés a la derecha con círculos frontales grandes en sentido contrario al reloj, un paso a la derecha, postura en arabesco derecho.
- 5-8 (9) Moviéndose hacia el lado 7, dos chassés a la izquierda con círculos frontales grandes en sentido del reloj, un paso a la izquierda, postura en arabesco izquierdo.
- 1-2 (10) Giro chaine derecho (giro de 3 pasos) sosteniendo la mano derecha con la cinta hacia fuera a un lado.
- 3-4 (11) De frente a la esquina 2, salto recto (la cinta se balancea hacia arriba y hacia abajo detrás de cuerpo).
- 5-8 (12) Moviéndose hacia la esquina 2, marchar derecho-izquierdo-derecho-izquierdo con serpientes horizontales atrás
- 1-2 (13) Pies juntos, las serpientes se mueven sobre la cabeza al frente medio.
- 3-4 (14) Figura 8 con cinta (izquierda, derecha); la cinta se balancea hacia abajo, hacia arriba y hacia un lado
- 5-8 (15) Correr en círculo hacia la derecha (número opcional de pasos) con serpientes horizontales sobre el brazo izquierdo para finalizar de frente al lado 1. La cinta ejecuta un círculo sobre la cabeza en el sentido del reloj con la cinta al completar las carreras.
- 1-4 (16) Posición a fondo derecha, izquierda mientras la cinta ejecuta una figura 8, medio giro derecho, la cinta ejecuta un círculo sobre la cabeza en el sentido del reloj.
- 5-8 (17) Repetir #16.
- 1-4 (18) Girar hacia la derecha en puntillas con serpientes verticales.
- 5-8 (19) Un paso a la izquierda, reverencia para arrodillarse en la rodilla derecha, extendiendo la cinta sobre el brazo izquierdo, jalar a la derecha. Postura.

Destrezas Identificadas: 0.5 cada una

- 1 – Onda del cuerpo (#5)
- 2 – Passé con espirales (#6)
- 3 – Giro chaine (#10)

- 4 – Salto recto (#11)
- 5 – Marchar con serpientes horizontales (#12)
- 6 – Medio giro con círculos sobre la cabeza (# 16 & 17)

Nivel 2 Cinta                      Patrón de Piso:

Rutinas Nivel III (Cuerda, aro, Pelota, y Cinta)

Nivel III – Cuerda

Música: Rockin' Robin

Posición Inicial: De pie con los pies juntos, los brazos extendidos hacia adelante. La cuerda está doblada. La mano derecha sostiene los nudos y la mano izquierda sostiene la mitad de la cuerda. De frente al lado 1.

Tiempos

- 1-4        (1) En el lado izquierdo del cuerpo, iniciar círculos sagitales hacia delante de la cuerda doblada.
- 1-4        (2) Caminar 3 pasos hacia adelante (derecho-izquierdo-derecho) y juntar los pies mientras continúa con círculos sagitales hacia delante.
- 1-4        (3) Caminar 3 pasos hacia atrás (derecho-izquierdo-derecho) y juntar los pies mientras continúa con círculos sagitales hacia delante.
- 1-4        (4) Giro chaine a la derecha, giro de 3 pasos (derecho-izquierdo-derecho) con círculos horizontales con la cuerda hacia la derecha sobre la cabeza, juntar los pies.
- 1-4        (5) Colocar el talón derecho hacia adelante y cerrar. Colocar el talón izquierdo hacia delante y cerrar. Continuar los círculos sobre la cabeza.
- 1-4        (6) Paararse con los pies juntos. Pasar la cuerda alrededor del cuerpo hacia la derecha. Cambiar los nudos a la mano izquierda detrás de la espalda, la mano izquierda continúa al frente. Abrir la cuerda frente al cuerpo y sostener un nudo en cada mano (en forma de U).
- 1-8        (7) Salto de Gato 3 veces (derecho-izquierdo) sobre el giro hacia adelante de la cuerda. Balancear la cuerda sobre la cabeza después del último salto. Colocar el talón derecho hacia delante en el piso y atrapar la cuerda debajo del pie para detener el balanceo.
- 1-4        (8) Balanceando la cuerda frente al cuerpo en forma de U: dar un paso a la izquierda y tocar el pie derecho hacia un lado (posición a fondo) mientras la cuerda se balancea a la izquierda. Descargar el peso en la derecha y tocar el pie izquierdo hacia un lado (posición a fondo) mientras la cuerda se balancea a la derecha.
- 5-8        (9) Dos chassés laterales. La cuerda hace 2 círculos frontales en el sentido del reloj. Un paso a la izquierda y juntar los pies. La cuerda se balancea a la izquierda.
- 1-4        (10) Repetir #8, empezando hacia la derecha.
- 5-8        (11) Repetir #9 hacia la derecha.
- 1-4        (12) Girando hacia la izquierda para quedar de frente hacia la esquina 4, dar un paso a la izquierda-derecha y juntar los pies. Manteniendo los brazos separados hacer círculos con la cuerda hacia la izquierda alrededor del cuerpo. Finalizar con ambas manos frente al cuerpo y poner ambos nudos en la mano derecha.
- 5-8        (13) Dar un paso atrás sobre el pie izquierdo y posar con el talón derecho sobre el piso al frente. Deslizar la mano izquierda hacia abajo en la cuerda doblada para sostener el extremo. La cuerda finaliza en una diagonal con la mano derecha abajo al frente y la mano izquierda en alto atrás.
- 1-4        (14) Dar un paso con salto en el pie derecho. Dar un paso con salto en el pie izquierdo. La cuerda hace círculos hacia delante al lado derecho del cuerpo.
- 5-8        (15) 2 carreras (derecha-izquierda). Paso spagat (180°) con la pierna derecha hacia delante. La cuerda continúa haciendo círculos hacia delante. Girando a la derecha (medio giro) para enfrenar la esquina 8, dar un paso izquierda-derecha y juntar los pies. Permaneciendo en plano, la cuerda se balancea adelante hacia la esquina 8. Colocar un nudo en cada mano.
- 1-4        (16) 4 flexiones de rodillas. Las manos se mantienen cerradas juntas mientras la cuerda hace dos figuras 8s (derecha-izquierda-derecha-izquierda). Brazos abiertos.
- 5-8        (17) 4 saltos rectos sobre el giro hacia adelante de la cuerda.
- 1-4        (18) Brazos juntos, 4 pasos para adelante hacia la esquina 8 (derecho, izquierdo, derecho, izquierdo). La cuerda hace figura 8s (derecha, izquierda, derecha, izquierda). Brazos abiertos.

- 5-8 (19) 2 saltos de gato (empezando con la pierna derecha) a través del giro hacia delante de la cuerda. Finalizar con los pies juntos.
- 1-4 (20) Sin interrumpir al balanceo de la cuerda: Con el brazo derecho extendido hacia un lado y la mano izquierda en el hombro derecho, correr 4 pasos hacia delante (derecho-izquierdo-derecho-derecho-izquierdo) y juntar los pies. La cuerda se enrolla hacia delante alrededor del brazo derecho.
- 5-8 (21) Correr 4 pasos hacia atrás (derecho-izquierdo-derecho-izquierdo) y juntar los pies. La cuerda se desenrolla del brazo.
- 1-4 (22) Releve. La cuerda se balancea sobre la cabeza y detrás del cuerpo.
- 5-6 (23) Flexionar las rodillas y cruzar los brazos frente al cuerpo. Extender las rodillas y abrir los brazos.
- 7-8 (24) Paso a la izquierda—Colocar los brazos detrás de la espalda y colocar ambos nudos en la mano derecha. Posar con el talón derecho hacia un lado. El brazo izquierdo está diagonalmente hacia arriba a la izquierda. El brazo derecho está diagonalmente hacia abajo a la derecha.

Destrezas Identificadas: 0.5 cada una

- 1 - 3 saltos de gato sobre la cuerda (#7)
- 2 - 2 pasos con salto (#14)
- 3 - Paso spagat (#15)
- 4 - Figura 8s con la cuerda (#16)
- 5 - 4 saltos rectos sobre la cuerda (#17)
- 6 - 2 saltos de gato a través de la cuerda (#19)

Nivel 3 Cuerda                      Patrón de Piso:

Nivel III – Aro

Música: Yellow Submarine

Posición Inicial: De pie con los pies juntos, el aro descansa en el piso frente al cuerpo, las manos hacia arriba sosteniendo el borde superior. De frente al lado 1.

Tiempos

- 1-4 (1) Paso a la derecha y posición a fondo a la derecha. Sosteniendo el aro con 2 manos, balancear a la derecha en plano frontal.
- 5-8 (2) - Repetir #1 hacia la izquierda.
- 1-4 (3) – Girar el aro en el piso al lado derecho del cuerpo. Dos pasos pequeños girando para quedar de frente al lado 3. Juntar los pies. Tomar el aro en la mano derecha.
- 5-8 (4) Balancear el aro adelante y arriba. Flexionar las rodillas. Balancear el aro abajo al lado derecho del cuerpo.
- 1-4 (5) Un paso adelante con el pie derecho. Levantar la pierna izquierda a una posición passé paralela. (No es requerido equilibrio de dos segundos). Juntar los pies. Lanzar y capturar el aro en la mano derecha.
- 5-8 (6) Con la mano derecha, ejecutar un giro boomerang con el aro. Salto encogido. Capturar el aro que gira en la mano derecha.
- 1-4 (7) Girar a la derecha para quedar de frente al aro y al lado 5. Sostener el aro con ambas manos. Moviéndose en un semi-círculo hacia la derecha, 2 chassés con el pie derecho adelante. El aro se levanta sobre la cabeza.
- (8) 2 pasos corriendo (derecho-izquierdo) conforme el aro baja enfrente al cuerpo. Salto de gato a través del aro (derecha-izquierda). Finalizar con pies juntos y el aro sobre la cabeza, de frente al lado 1.
- Tambor (9) Bajar el aro enfrente al cuerpo y ejecutar un lanzamiento al aire con 1 rotación de giro. Levantar el borde de adelante del aro hacia arriba y de regreso sobre la cabeza. Bajar al piso detrás del cuerpo y dar pasos laterales fuera del aro (izquierdo-derecho), liberando/soltando el aro con la mano izquierda.
- Campanas (10) Girar el aro hacia la derecha, manteniendo la mano derecha arriba del aro y la mano izquierda diagonalmente alta hacia el lado izquierdo. Saltar en un círculo para hacer un triángulo a la derecha (derecha-izquierda-derecha-izquierda-juntos) alrededor del aro girando. Finalizar de frente a la esquina 2, de pie con los pies juntos con el aro enfrente al cuerpo. Tomar el aro con la mano izquierda (frente a la mano derecha). El cuerpo se inclina hacia delante.

- 1-4 (11) Moviéndose hacia la esquina 2: Un paso con salto a la derecha. Sosteniendo el aro en la mano izquierda, balancear el aro hacia delante y arriba. Paso con salto a la izquierda. Balancear el aro abajo en el lado izquierdo del cuerpo.
- 5-8 (12) 2 carreras (derecha—izquierda). Detrás de la espalda cambiar el aro a la mano derecha. Paso spagat (180°). Sosteniendo el aro en la mano derecha, balancear el aro hacia adelante y arriba.
- 1-2 (13) Lanzar el aro con la mano derecha. Capturar con 2 manos. (Mano derecha arriba y mano izquierda abajo) en una posición diagonal hacia delante.
- 3-4 (14) Circular el aro a la izquierda alrededor del cuerpo. Finalizar con el aro enfrente al cuerpo en un plano horizontal. Sostener el aro con la mano hacia arriba.
- 5-6 (15) Cambiar la mano izquierda para sostener el aro con la mano hacia abajo.
- 7-8 (16) Girando a la izquierda para estar de frente a la esquina 6 (1/2 giro), un paso a la izquierda-derecha y juntar los pies. Pasar el aro a la izquierda alrededor del cuerpo. (Iniciar con la mano izquierda balanceando el aro hacia la izquierda. Cambiar manos en la espalda. Finalizar con el aro frente al cuerpo en un plano horizontal).
- 1-4 (17) Paso a la derecha. Levantar el aro sobre la cabeza. Bajar el aro frente al cuerpo. Patear la pierna izquierda a través del aro. Dar un paso dentro del aro (izquierda—derecha). Todo el cuerpo pasa a través del aro conforme este sube sobre la cabeza.
- 5-8 (18) Bajar el aro para que descansa en el piso en un plano frontal frente al cuerpo. Inclinarsse hacia delante sobre el aro. Soltar las manos y mover los brazos diagonalmente atrás.
- 1-4 (19) Colocar la mano derecha en el aro e iniciar rotaciones en sentido contrario al reloj (plano frontal). Chassé hacia delante con el pie derecho al frente. Chassé hacia delante con el pie izquierdo al frente.
- 5-8 (20) Cerrar los pies juntos. Detener las rotaciones y sostener el aro en la mano derecha. Circular el aro sobre la cabeza y cambiar a la mano izquierda. Bajar el aro al piso al lado izquierdo del cuerpo. (El aro permanece en el plano frontal) giro de  $\frac{3}{4}$  a la esquina 8, pasos laterales frente al aro con el pie izquierdo. Cerrar el pie derecho (girando hacia el aro). Dejando el aro en el piso, soltar la mano izquierda y tomar el aro con la mano derecha.
- 1-4 (21) Moviéndose hacia la esquina 8: Lanzar el aro con la mano derecha. Dar uno o 2 pasos hacia delante y juntar los pies. Capturar el aro con la mano derecha.
- (22) 1/4 de giro para quedar de frente a la Esquina 2: Paso derecho-izquierdo. Arrodillarse en la rodilla derecha. Circular el borde exterior del aro hacia la derecha alrededor del cuerpo. Tomar el aro con la mano izquierda (en un plano horizontal). Levantar el aro sobre la cabeza (en un plano horizontal). El torso gira un poco hacia la izquierda.

Destrezas Identificadas: 0.5 cada una

- 1 – Giro boomerang/salto encogido (#6)
- 2 – Lanzamiento al aire con 1 rotación (#9)
- 3 – Paso spagat – 180° (#12)
- 4 – Patear a través del aro (#17)
- 5 – Chasses (#19)
- 6 – Lanzar & capturar (#21)

Nivel 3 Aro

Patrón de Piso:

Nivel III – Pelota

Música: Tomorrow

Posición Inicial: De pie con los pies juntos. Sostener la pelota con 2 manos, abajo, frente al cuerpo. Pararse al final de la colchoneta, cerca de la esquina 4. De frente al lado 1.

Tiempos

Intro. (1) Colocar la pelota en el estomago. Usando ambas manos, rodar la pelota hacia arriba en el cuerpo hasta el cuello. Sostener con los codos hacia fuera. Correr 4 pasos para adelante hacia el lado 1 (derecho-izquierdo-derecho-izquierdo), pateando con los pies para arriba atrás mientras se rueda la pelota para delante hacia afuera en los brazos. Juntar los pies mientras se sostiene la pelota con 2 manos en la posición media frontal.

1-2 (2) Flexionar las rodillas y extender. Sosteniendo la pelota en la mano derecha (brazo izquierdo permanece en el frente medio), balancear la pelota sagitalmente al lado derecho del cuerpo.

- 3-4 (3) Lanzar la pelota al frente con la mano derecha (cabeza en alto). Capturar con la mano izquierda.
- 5-6 (4) Repetir #2 hacia la izquierda.
- 7-8 (5) Lanzar la pelota al frente con la mano izquierda (cabeza en algo). Capturar con la mano derecha.
- 1-4 (6) Flexionar las rodillas e inclinar el cuerpo hacia adelante. Pasar la pelota a la derecha alrededor de las rodillas, cambiando manos atrás y finalizando de pie recta con la pelota en las 2 manos en la posición media frontal.
- 5-6 (7) Rebotar la pelota con 2 manos. Capturar con 2 manos.
- 7-8 (8.) Lanzar la pelota con 2 manos. Capturar con 2 manos.
- 1-4 (9) Chasse laterales a la derecha, hacia el lado 3. Sosteniendo la pelota en 2 manos, circular los brazos hacia la derecha (en contra del sentido del reloj) frente al cuerpo. Paso a la derecha y saltar con la pierna izquierda levantada en arabesco. Sostener la pelota diagonalmente hacia delante.
- 5-8 (10) Repetir #9 hacia la izquierda (hacia el lado 7).
- 1-6 (11) De frente a la esquina 8, cerrar el pie derecho al izquierdo. Levantar la rodilla derecha a un equilibrio pase paralelo en releve. (Sostener 2 tiempos). Flexionando y luego extendiendo los codos, levantar la pelota sobre la cabeza. Hacia la esquina 8, un paso a la derecha y juntar los pies. Bajar la pelota al frente medio.
- 7-10 (12) Flexionar las rodillas. Extender las rodillas y lanzar la pelota con 2 manos. Con los brazos paralelos, flexionar los codos para que las manos estén hacia arriba. Atrapar la pelota en los brazos. Poner rectos los codos, extendiendo los brazos al frente medio. Rodar la pelota hacia fuera en los brazos y capturar con 2 manos.
- 1-2 (13) Moviéndose a la esquina 8, paso con salto derecho. Balancear la pelota adelante y arriba en la mano derecha.
- 3-4 (14) Paso con salto izquierdo. Balancear la pelota abajo y atrás al lado derecho del cuerpo.
- 5-8 (15) 2 carreras (derecha-izquierda). Paso spagat (180°) con la pierna derecha adelante. Lanzar la pelota hacia delante y para arriba con la mano derecha. Paso izquierdo. Juntar los pies.
- 1-4 (16) Permitir que la pelota rebote frente al cuerpo. Capturar la pelota con 2 manos y sostener al frente medio.
- 5-8 (17) Alternando pies, levantar el talón derecho, talón izquierdo, talón derecho, talón izquierdo (cabriolar/corvetear) mientras se gira la pelota 4 veces (mano derecha arriba, mano izquierda arriba, mano derecha arriba, mano izquierda arriba).
- 1-4 (18) Aún de frente a la esquina 8, paso izquierdo (con una pequeña flexión en la rodilla). Apuntar el pie derecho al lado derecho. Rebotar la pelota en forma de V de la mano derecha a la mano izquierda.
- 5-8 (19) Descargar el peso en el pie derecho (con una pequeña flexión en la rodilla). Apuntar el pie izquierdo al lado izquierdo. Rebotar la pelota en forma de V de la mano izquierda a la mano derecha.
- 1-4 (20) Moviéndose hacia el lado 7, giro chaine izquierdo (izquierdo-derecho). Finalizando de frente a la esquina 8, arrodillarse en la rodilla izquierda. Cerrar la rodilla derecha a unanposición arrodillada. Pasar la pelota alrededor del cuerpo hacia la izquierda. (Empezar balanceando el brazo izquierdo hacia un lado. Cambiar manos detrás de la espalda. Finalizar con la pelota en 2 manos, sosteniéndola al frente medio).
- 5-8 (21) Con 2 manos rebotar rápidamente la pelota 3 veces. Capturar con 2 manos.
- 1-4 (22) Con 2 manos, lanzar la pelota (muy corto). Dar vuelta a las manos (las palmas viendo hacia el piso) y capturar la pelota en las muñecas. Lanzar la pelota (muy corto) desde las muñecas. Dar vuelta a las manos (las palmas viendo hacia arriba) y capturar la pelota con 2 manos.
- 5-8 (23) Colocar la pelota en el piso frente al cuerpo. Inclinars hacia delante y colocar el pecho en la pelota. Extender las piernas y empujar el cuerpo hacia delante, rodando en la pelota. Finalizar en una posición extendida, los brazos rectos y la cabeza hacia arriba. La pelota está debajo del estomago. Flexionar las rodillas y rodar de vuelta sobre la pelota para regresar a la posición arrodillada, sentándose en los pies.
- 1-4 (24) Recoger la pelota con 2 manos y sostenerla al frente medio. Rodar la pelota hacia adentro y afuera de los brazos. Rodar la pelota en los brazos. Cruzar los brazos para sostener la pelota. La cabeza ve hacia la derecha.

Destrezas Identifiadas: 0.5 cada una

1 – Lanzamientos (#3 & #5)

- 2 – Equilibrio passe en releve (#11)
- 3 – Lanzar & atrapar (#12)
- 4 – Pasos con salto (#13 & #14)
- 5 – Paso spagat – 180° (#15)
- 6 – Rebotes en V (#18 & #19)

Nivel 3 Pelota                      Patrón de Piso:

Nivel III – Cinta

Música: Fur Elise

Posición Inicial: De pie de frente al lado uno, pies juntos, brazo izquierdo hacia afuera a un lado, cinta en mano derecha, brazo izquierdo curvo frente al cuerpo.

Nota: Cuando no se especifica, el brazo izquierdo está hacia afuera a un lado. Los pasos deben seguir el compás de la música.

Tiempos

- 1-4      (1) giro en puntillas de 360 grados a la derecha (pasos pequeños en releve) con serpientes verticales al frente. Finalizar con pies juntos.
- 5-8      (2) Los brazos se cruzan al frente de cuerpo y hacia afuera un lado.
- 1-8      (3) Repetir ritmos #1-8.
- 1-2      (4) Dos pasos hacia atrás (derecho, izquierdo) con espirales frente al cuerpo.
- 3-4      (5) Onda del cuerpo hacia adelante (los brazos se balancean hacia atrás en un círculo grande durante la onda del cuerpo).
- 5-6      (6) Equilibrio arabesco en la pierna derecha con espirales al frente.
- 7-8      (7) Pies juntos, dos balanceso sobre la cabeza izquierda, derecha.
- 1-4      (8) Moviéndose hacia el lado 3, dos chasses laterales a la derecha con círculos frontales grandes en sentido contrario al reloj, paso derecho, salto arabesco.
- 5-8      (9) Moviéndose hacia el lado 7, dos chasses laterales a la izquierda con círculos frontales grandes en sentido del reloj, paso izquierdo, salto arabesco.
- 1-2      (10) Giro chaine derecho (giro de 3 pasos) sosteniendo la mano derecha con la cinta hacia afuera a un lado.
- 3-4      (11) De frente a la esquina 2, salto recto (la cinta se balancea hacia arriba y de vuelta detrás del cuerpo)
- 1-8      (12) Moviéndose hacia la esquina 2, saltar derecha/izquierda, correr derecha/izquierda con serpientes horizontales atrás luego paso spagat (180°), pies juntos, las serpientes se mueven sobre la cabeza al frente medio.
- 1-2      (13) Figura 8 con cinta (izquierda, derecha); la cinta se balancea abajo, arriba y sobre un lado.
- 3-6      (14) Correr en un círculo hacia la derecha (número opcional de pasos) con serpientes horizontales sobre el brazo izquierdo para finalizar de frente al lado 1.
- 7-8      (15) Salto de gato sobre la cinta, con la cinta haciendo un círculo en el sentido del reloj sobre la cabeza
- 1-4      (16) Posición a fondo derecha, izquierda mientras la cinta ejecuta una figura 8, medio giro pique derecho, la cinta ejecuta un círculo en el sentido del reloj sobre la cabeza.
- 5-8      (17) Repetir #16.
- 1-4      (18) Cambiar la cinta detrás de la espalda a una mano, moviéndose para adelante hacia la esquina 8, paso derecho, izquierdo paso derecho equilibrio passe, la cinta ejecuta figuras 8 durante los pasos y durante el equilibrio.
- 5-8      (19) Moviéndose hacia atrás para quedar de frente al lado 1, ejecutar pasos pequeños corriendo (cantidad opcional) la cinta ejecuta serpientes frontales, pequeña liberación del estilete o palo de la cinta a la mano derecha.
- 1-2      (20) Giro en puntillas hacia la derecha con serpientes verticales.
- 3-4      (21) Paso izquierdo, reverencia para arrodillarse en la rodilla derecha, colocar la cinta sobre el brazo izquierdo, jalar a la derecha. Postura.

Destrezas Identificadas: 0.5 cada una

- 1 – Onda del cuerpo (#5)
- 2 – Arabesco con espirales (#6)

- 3 – Paso spagat (#12)
- 4 – Salto de gato sobre la cinta ( #15)
- 5 – 1/2 giros pique (# 16 & 17)
- 6 – Equilibrio passe derecho (#18)

Nivel 3 Cinta                      Patrón de Piso:

Rutinas Rítmicas de Grupo (Ejercicio de Piso y Cinta)

Grupo – Ejercicio Rítmico de Piso (Los atletas hacen la rutina de Ejercicio de Piso Nivel I simultáneamente. Ver páginas 334-336 y video)

Destrezas Identificadas: 0.5 cada una

- 1 – Arabesco
- 2 – Onda del cuerpo
- 3 – Salto recto

Formaciones Identificadas (4 atletas)

1. Cuadro inicial – enfrentando
2. Línea recta (después de los chasses en un círculo)
3. Paralelograma (después del giro chaine a la derecha)

Formaciones Identificadas (6 atletas)

1. Rectángulo inicial
2. Línea recta (después de los chasses en un círculo)
3. Paralelograma (después del giro chaine a la derecha)

Grupo – Cinta (ver video)

Destrezas Identificadas: 0.5 cada una

- 1 – Equilibrio arabesco (en releve) con espirales
- 2 – Giro pique con círculo sobre la cabeza
- 3 – Salto (mínimo 135 de abertura) con serpientes

Formaciones Identificadas:

1. Cuadro inicial (cuando los atletas extienden las cintas, giran y hacen el equilibrio arabesco)
2. Línea recta (giros pique)
3. Paralelograma (intercambio de cintas)